

HEALTH JOGGER

ヘルスジョガー・リハ

HJ-8000・8000T

取扱説明書

業務用 **要保存**



お客様へのお願い

組み立ておよびご使用する前に、必ずこの説明書をよくお読みの上、正しくお使いください。

指定以外の取り付け方法や指定以外の使用方法をすると、事故やケガの原因となる場合があります。

「取扱説明書」は、必ず、いつでも見られるところに保管してください。

設置場所は水平な床の上に置き十分なスペースをとってください。

テレビ等、電磁波の発生する機器より2メートル以上離れた場所に置いてください。



も く じ

	ページ数
■ 安全上のご注意2-6
■ 各部の名称7
■ 組み立て方法8-14
■ 脈拍について14
■ トレーニング前の確認15-16
■ 操作パネル説明17
■ 操作ボタンの説明18
■ 操作方法 クイックスタート(簡単操作)19
■ プログラムの種類20
■ プログラム表、操作方法21-24
■ フィットネステスト25
■ メンテナンス26-30
■ トラブルシューティング31-33
■ 商品仕様34
■ 保証書35




安全上のご注意

☆ お使いになる前によくお読みください。

- ここに示した警告サインと図記の例は、製品を安全に正しくお使いいただき、お使いになる人や、他の人々への危害や財産の損害を未然に防止するためのものです。
- 表示と意味は次のようになっています。

警告サイン	内 容
 警告	誤った取り扱いをすると、人が死亡または重症を負う可能性が想定される内容を示します。
 注意	誤った取り扱いをすると、人が傷害を負ったり物的損害(注1)の発生が想定される内容を示します。

(注1) 物的損害とは、家具・家財および家畜・ペットに関わる拡大損害を示します。

図記号の例	
	△記号は注意(警告を含む)を表示します。具体的な注意内容は、△の中や、近くに文章や絵で示します。左図の場合は“感電注意”を示します。
	⊘記号は禁止(してはいけないこと)を示します。具体的な禁止内容は、⊘の中や、近くに文章や絵で示します。左図の場合は“分解禁止”を示します。
	●記号は強制(必ず守ること)を示します。具体的な強制内容は、●の中や、近くに文章や絵で示します。左図の場合は“一般的な強制”を示します。

安全上のご注意

●健康を害することのないために必ず守っていただきたいこと

⚠ 警告		⚠ 注意	
<p>本機は、健康な人を対象とした商品です。心臓病、高血圧症、糖尿病、呼吸器疾患、変形性関節症、リマウチ、痛風、妊娠中の方、リハビリ目的とする方は、必ず医師と相談の上使用してください。</p> <p>※事故や体調不良をおこす原因となります。</p>	!	<p>運動前のウォーミングアップ、運動後のクールダウンは必ずおこなってください。</p> <p>※ケガや健康を害する恐れがあります。</p>	!
<p>運動中、身体に異常(めまい、冷や汗、吐き気、脈拍の乱れ、動機など)を感じたときはただちに運動をやめてください。</p> <p>※健康を害する恐れがあります。</p>	⊘	<p>日頃、運動していない方は、徐々に運動強度を上げるようにしてください。</p> <p>※ケガや健康を害する恐れがあります。</p>	!
		<p>飲食後や、疲労時、運動直後、または体力の状態が平常でないときは、運動をおこなわないでください。</p> <p>※健康を害する恐れがあります。</p>	⊘

●お子様の事故やケガを防ぐために必ず守っていただきたいこと

⚠ 警告		⚠ 警告	
<p>使用中、本機の周りにお子様を近づけないでください。</p> <p>※ケガをする恐れがあります。</p>	⊘	<p>保護者の方は、お子様が本機で遊ばないようにご注意ください。</p> <p>※ケガをする恐れがあります。</p>	⊘
<p>開梱したときにでるビニール袋で遊ばせないようにしてください。</p> <p>※窒息する恐れがあります。</p>	⊘	<p>本機にお子様があざさがったり、寄りかかったりしないように注意してください。</p> <p>※ケガをする恐れがあります。</p>	⊘
		<p>お子様が保護者の指導監督なしに勝手に使用しないようご注意ください。</p> <p>※ケガをする恐れがあります。</p>	!

安全上のご注意

●本機を安全に使用していただくために必ず守っていただきたいこと

⚠ 注意	⚠ 注意
<p>本機は、取扱説明書に従って正しく使用してください。</p> <p>※ケガをする恐れがあります。</p>	<p>ご使用前に、ベルトに亀裂や摩擦などの変化がないか、接地部のがたつきやハンドルなどの接合部に異常がないか確認してから使用してください。</p> <p>※使用中に破損すると危険です。</p>
<p>運動に適した服装で使用してください。回転、駆動部に巻き込まれる恐れがあるため、ひも類のない服装にしてください。</p> <p>※ケガをする恐れがあります。</p> <p>※衣服を損傷する恐れがあります。</p>	<p>乗降する場合などにハンドルにもたれかからないように注意してください。</p> <p>※転倒やケガをする恐れがあります。</p>
<p>**</p>	<p>ベルトが一方に片寄ってきたり、はずれそうになったときは、使用を中止し、ただちにベルト調整ネジで調整してください。</p> <p>※ケガをする恐れがあります。</p>
<p>本機は、別の用途に使用しないでください。</p> <p>※ケガをする恐れがあります。</p>	<p>ベルトの中央を歩いてください。</p> <p>※ベルトの端や左右に片寄って歩くとベルトの片寄りや摩擦、破損の原因となり、ケガをする恐れがあります。</p>
<p>同時に2人以上で使用しないでください。</p> <p>※ケガをする恐れがあります。</p>	<p>トレーニング中、ベルトの走行方向に対し逆方向につっぱったり、足をひきずるような歩行はしないでください。</p> <p>※ケガをする恐れがあります。</p>
<p>トレーニング中は必ず安全キーを使用してください。</p> <p>※事故を誘発する恐れがあります。</p>	<p>ベルト調整中はベルトに触れないでください。</p> <p>※ケガをする恐れがあります。</p>
<p>最大使用体重制限は 130Kg です。体重が 130Kg を超える方は使用しないでください。</p> <p>※使用中、破損する恐れがあります。</p> <p>※安全装置が作動し、ベルトが急に停止する恐れがあります。</p>	<p>動かない場合や異常を感じたときは、使用を中止し、電源スイッチを切り、電源プラグを抜き、ご購入された販売店までご連絡ください。</p> <p>※発火したり、故障や事故の原因となります。</p>
<p>歩行中、歩行デッキに飛び乗ったり、飛び降りたりしないでください。また、トレーニング中に本機を動かしたり、周囲の人が使用者を押ししたりしないでください。</p> <p>※事故の誘発や転倒の恐れがあります。</p>	<p>分解や修理、改造を行なわないでください。</p> <p>※発火したり、故障や事故の原因となります。</p>

安全上のご注意







●設置や移動するときに必ず守っていただきたいこと

(テレビ等、電磁波の発生する機器より2メートル以上離れた場所に設置してください。)

⚠ 注意	⚠ 注意
<p>乗り降りや運動に十分なスペースを確保してください。</p> <p>※事故の誘発や転倒の恐れがあります。</p>	<p>カバー内や歩行デッキを清掃などするときは、電源プラグを抜いてください。</p> <p>※事故の誘発やケガをする恐れがあります。</p>
<p>水平な堅い床の上に設置してください。</p> <p>※転倒してケガをする恐れがあります。</p> <p>※本機が沈み込み、畳・じゅうたんにベルトが擦れて損傷したり、摩擦熱で発火、発煙の恐れがあります。</p>	<p>本体を移動させるときは必ずデッキの後を持ってください。</p> <p>※事故の誘発やケガをする恐れがあります。</p>
<p>表示ユニットを取り付けている固定用ネジやスタンドの取り付けネジが確実に取り付けができていないか、また調整部が適切に調整されているか、必ず確認してください。</p> <p>※ネジがゆるんだまま本機を使用すると、ケガをする恐れがあります。</p>	<p>移動時には、歩行デッキが折りたたみ止め具でしっかりと固定されていることを確認してください。</p> <p>※転倒やケガをする恐れがあります。</p>
<p>本機の下に破れにくく、滑りにくいシートなどを敷いてください。</p> <p>※本機がシート上で滑り、転倒してケガをする恐れがあります。</p> <p>※床面を傷つけたり、汚したりする恐れがあります。</p>	<p>本機を手前に傾けるときは、デッキの後方を持ってください。</p> <p>※デッキの後方を持って移動しないと事故の誘発やケガをする恐れがあります。</p>
<p>電源プラグや電源コードは濡れたり燃えやすい物が近くにあることを確認して使用してください。</p> <p>※感電、発火の原因になります。</p>	<p>屋外や浴室付近、湿気やホコリの多いところ、水滴などがかかる場所には設置したり保管しないでください。</p> <p>※感電する恐れがあります。</p> <p>※さびが発生したり故障の原因になる恐れがあります。</p>
<p>設置や移動をするときは、電源プラグを抜いてください。</p> <p>※感電する恐れがあります。</p> <p>※事故の誘発やケガをする恐れがあります。</p>	<p>ベルト面が直射日光に当たる場所や、高温の場所には設置しないでください。</p> <p>※ベルトの劣化の原因になります。</p> <p>※カバー等が変形することがあります。</p> <p>本機は重量物であるため、無理な姿勢で持ち上げたり、支えたりしないでください。</p> <p>※腰痛やケガの恐れがあります。</p>

安全上のご注意

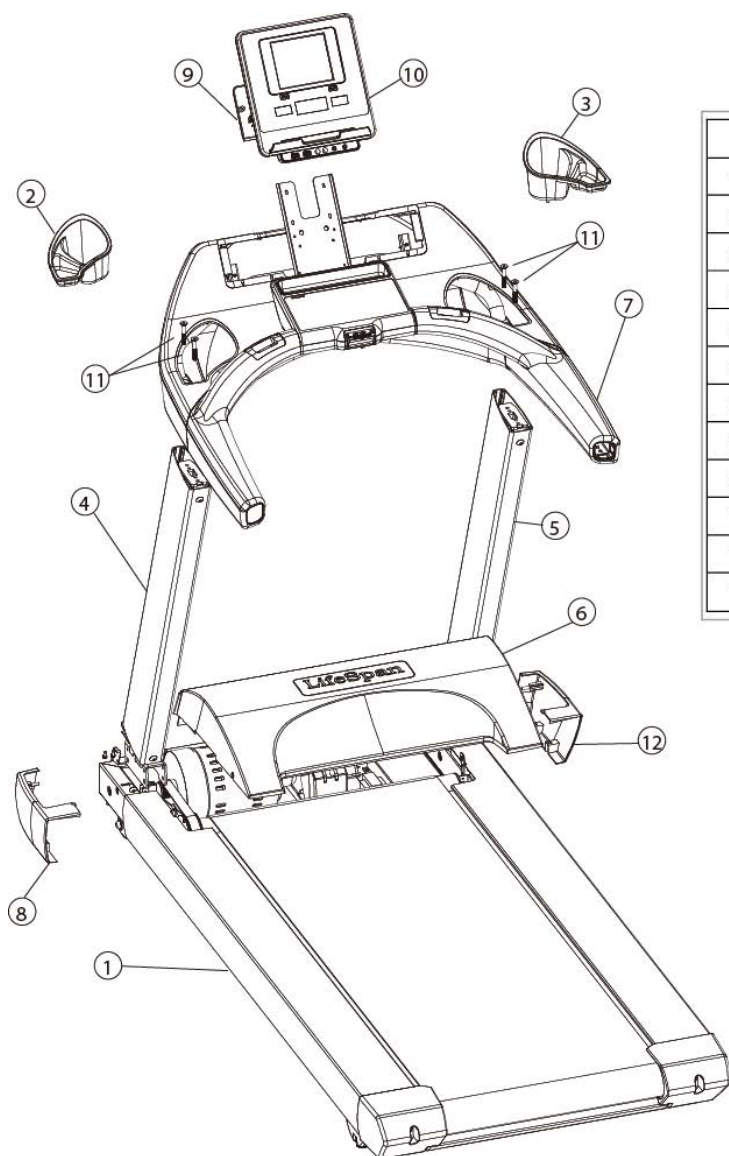
●電源の取り扱いについて必ず守っていただきたいこと

⚠ 警告	
電源プラグを濡れた手で抜き差ししないでください。 ※感電やケガをする恐れがあります。	
⚠ 注意	
電源は必ず交流 100V/20Aを使用してください。 ※火災や感電の原因になります。	
タコ足配線は、使用しないでください。 ※火災や感電の原因になります。	
電源プラグはホコリを拭き取り、コンセントにしっかりと根元まで差し込んでください。 ※感電、ショート、発火の原因になります。 ※使用中に電源プラグが抜けると急にベルトが停止し、ケガをする恐れがあります。	
⚠ 注意	
使用後は電源スイッチを切り、使用時以外は電源プラグをコンセントから抜いてください。 ※事故やトラブルにつながる恐れがあります。	
電源プラグを抜くときは電源コードを持たず、必ず電源プラグを持って引き抜いてください。 ※電源コードが断線やショートして火災や感電の原因になります。	
アースは確実に取り付けてください。 ※ <u>静電気や故障のときの感電防止のために、</u> アースは必ず取り付けてください。アースの取り付けは、お買い上げの販売店、電気工事店へご相談ください。 (取り付け工事は有料です。)	

お願い

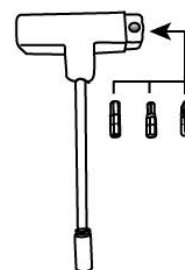
- 本機を火気あるいは熱源の近くに保管しないでください。
- 本機の表示ユニットは精密な電子部品でできています。移動するときなどに衝撃を与えたり振動の加わる場所での使用は避けてください。(動作が不安定になったり破損する場合があります。)
- 本機の使用環境運度は+10℃～40℃です。この温度範囲以外での使用は避けてください。(故障の原因になります。)
- 運動中は、タバコを吸わないでください。
- 歩行デッキやベルトの隙間などに異物を入れないでください。特にお子様のいるご家庭は注意してください。(異物が入ったまま使用すると故障の原因になります。)
- 本機を廃棄するときはお住まいの市区町村の指導に従って処分してください。(環境汚染の恐れがあります。)

各部名称

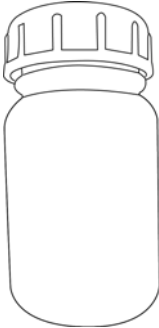




番号	名称
1	メインフレーム
2	左トレイ
3	右トレイ
4	左支柱
5	右支柱
6	モーターカバー
7	ハンドルバー
8	左支柱カバー
9	コンソールパネル
10	モニター
11	ボルト M8 x 55 x 4本
12	右支柱カバー

工 具	
ドライバー	
5 mm レンチ	
6 mm レンチ	



メンテナンス用

		
シリコン	スプイト	ベルト用ヘラ

組立方法

組立前の確認

- ・必ず軍手や手袋などで手を保護してから組み立てを行って下さい。
- ・組み立て手順に従って指定された位置のボルトは確実に止め、組み立てて下さい。
※ネジが緩いと危険です。
- ・組み立て時は床などを傷つけないよう十分ご注意ください。
- ・ストーブやコンロなど、火気のある場所ではそれらの器具から十分に離れた場所でお使い下さい。
- ・必ず屋内で使用し、水のかかる場所や直射日光のあたる場所での使用は避けて下さい。
- ・使用中に組み付けたボルトが緩んできた場合は再度、組立手順にもとづき、増締めを行って下さい。
- ・ベンジン・酸・熱湯・シンナー・ミガキ粉・石油などでのお手入れは避けて下さい。
必ず強く絞ったぞうきんなどで、拭くなどして下さい。

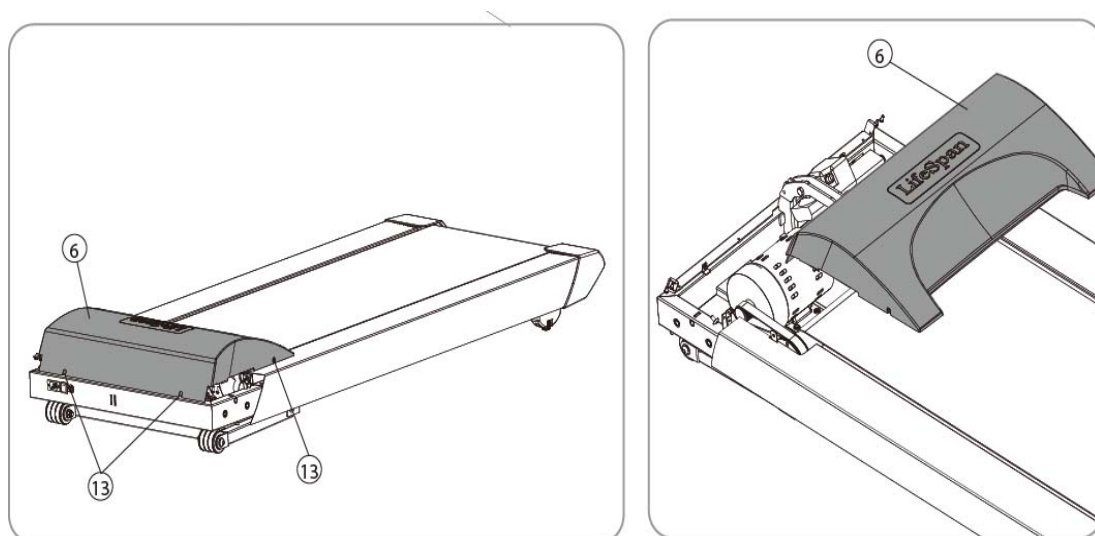
組立方法

ステップ1：開梱

箱を開け、中から部品を取り出してください。

ステップ2：モーターカバーの取り外し

ネジ（13）を外し、モーターカバー（6）を取り外してください。



ステップ3：支柱を立てる

A：左支柱④（下記左図参照）からボルト⑭とワッシャー⑮を取り外してください。

B：左支柱④を本体フレームに差し込み、ボルト⑭とワッシャー⑮で取り付けてください。
この時点ではきつく締めないでください。ステップ4で増締めします。

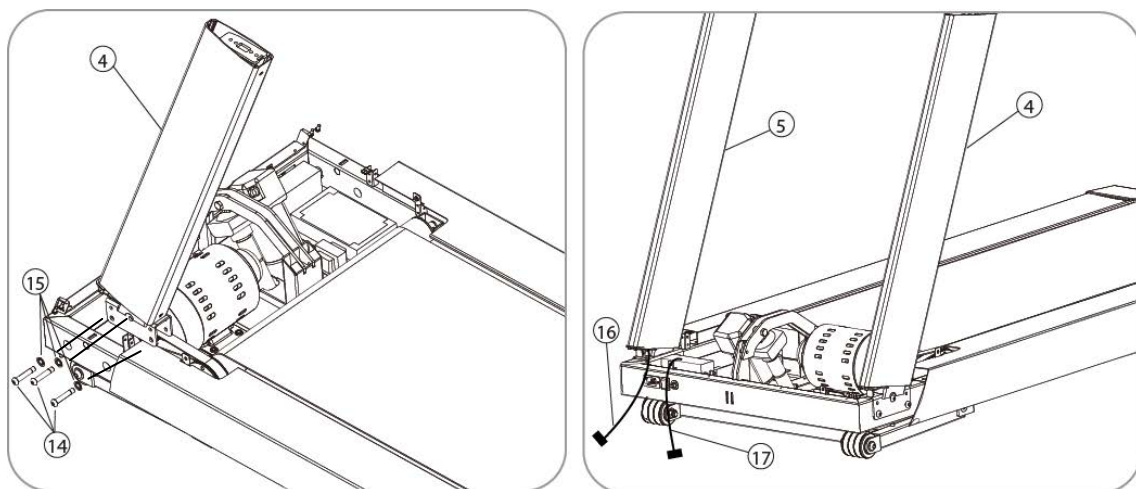
C：Bと同様に右支柱⑤からボルト⑭とワッシャー⑮を取り外してください。

D：右支柱⑤を本体フレームに立て、ケーブル⑯を上から入れてください。この時点ではボルト⑭とワッシャー⑮は、きつく締めないでください。

注意：右支柱⑤と本体フレームが、ケーブル⑯とケーブル⑰を挟んで切断しないように気をつけてください。

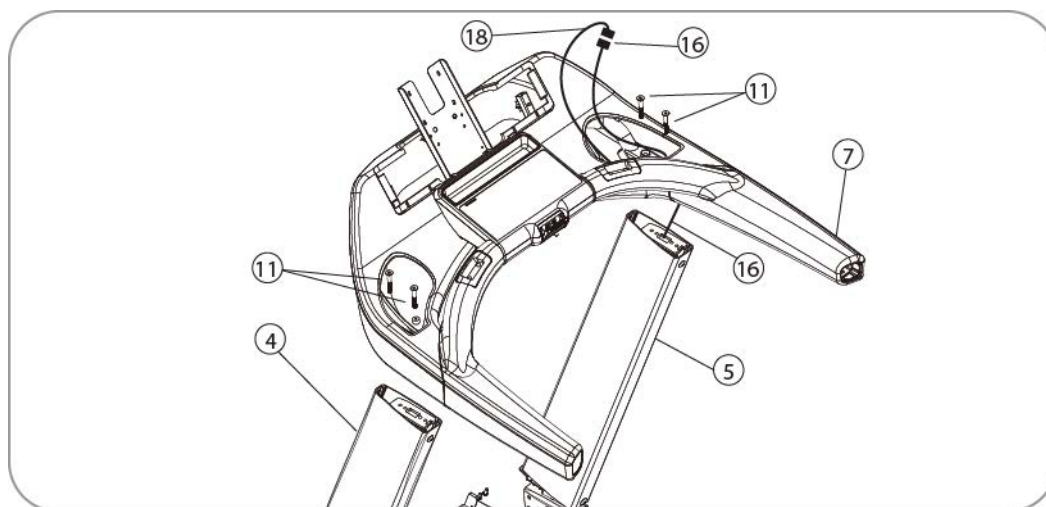
E：右支柱⑤の下から出るケーブル（16）と、本体から出ているケーブル（17）を接続してください。

F：最後に左右のボルトとワッシャーをしっかりと締めてください。



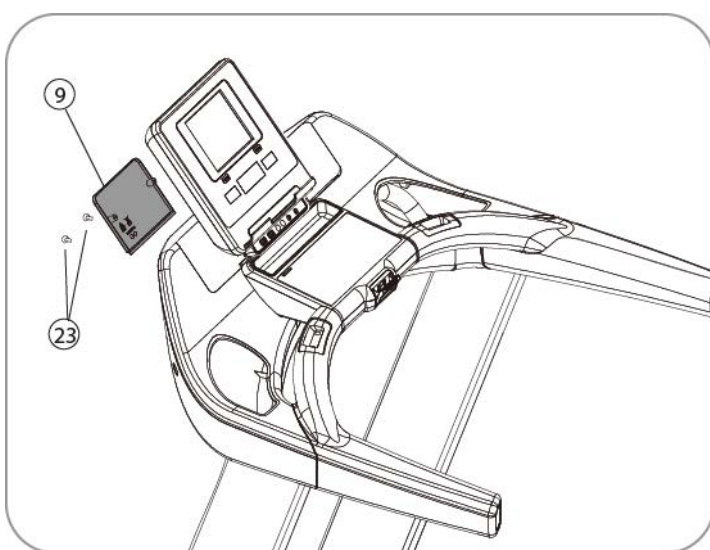
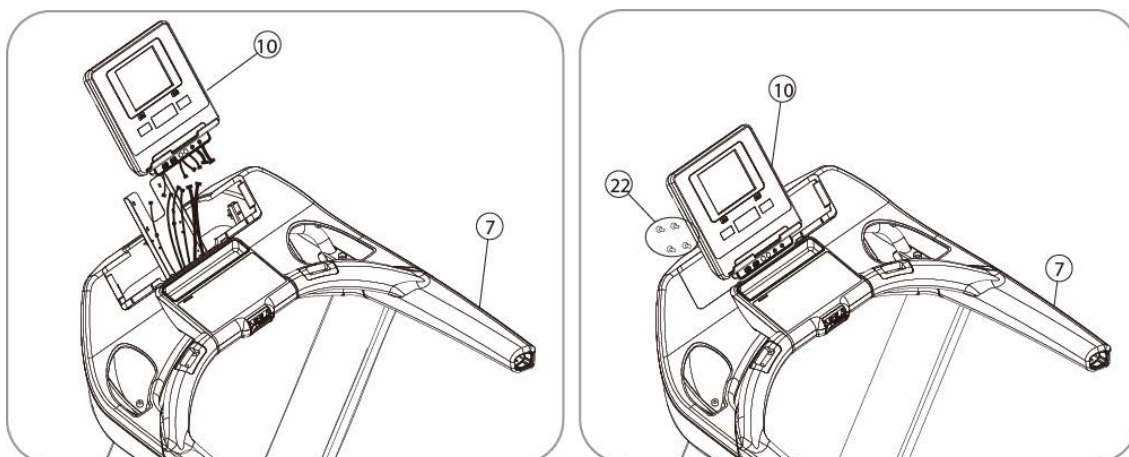
ステップ4：ハンドルバーの取り付け

- A：左右の支柱（4）（5）の上にハンドルバー（7）を持ち、右支柱（5）の上から出ているケーブル（16）をハンドルバーの右の4角の穴に通してください。
- B：ハンドルバー（7）を左右の支柱の上に置きます。このときケーブル（16）を切断しないように気をつけてください。
- C：ハンドルバー（7）と左右の支柱のボルトの穴を合わせてください。
- D：別パッケージに入っているボルト（11）でハンドルバー（7）と左右の支柱を取り付けてください。
- E：ステップ3Bとステップ3Dで左右支柱下に差し込んだボルト（14）を締めてください。
- F：ケーブル（16）とケーブル（18）を差し込んでください。



ステップ5: コンソールセットの取り付け

- A: コンソール (10) の裏側から2つのネジ (23) と4つのネジ (22) を取り外してください。
- B: コンソール (10) をハンドルバー (7) の上に置きます。
- C: コンソール (10) から出ているケーブルとハンドルバー (7) から出ているケーブルを差し込んでください。
- D: 各ケーブルの先端が合うかどうかご確認ください。(7ピンと2ピンがあります)
- E: 長さが余ったケーブルはコンソールの下に入れてください。
- F: ケーブルをコンソールの下に入れる際にケーブルを切断しないように気をつけてください。
- G: コンソール (10) の裏側を4つのネジ (22) で取り付けてください。
- H: パネル (9) をネジ (23) で取り付けてください。

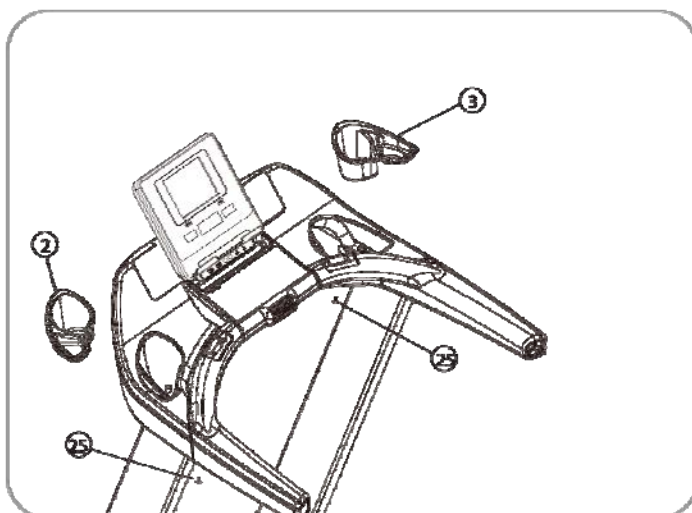


ステップ6: トレイの取り付け

A: 左右のトレイ (2) (3) の裏側からネジ (25) を取り外してください。

B: 右トレイ (2) を取り付ける際には、ケーブルを切断しないように気をつけてください。

C: 左右のトレイ (2) (3) の裏側をネジ (25) で取り付けてください。



ステップ7: 支柱カバー

A: 左右の支柱カバー (8) (12) からネジ (24a) を取り外してください。

B: フレームの内側からネジ (24b) を取り外してください。

C: フレームの下側からネジ (26) をゆるめてください。左右に2つずつあります。

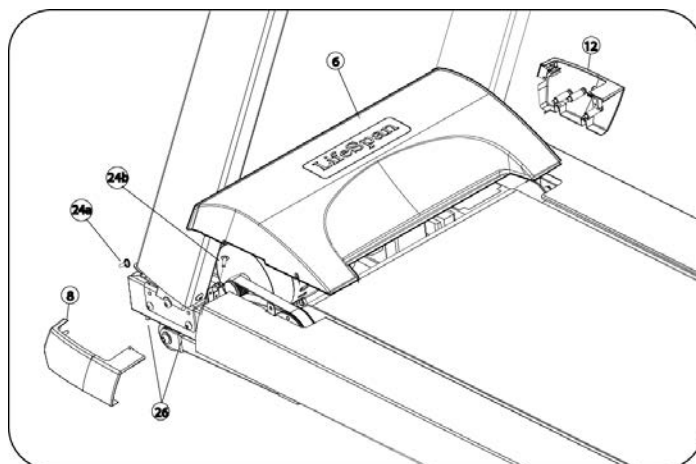
D: 右支柱カバー (12) をスライドして取り付け、ネジ (24a) とネジ (24b) で取り付けてください。

E: ネジ (26) を締めてください。

F: 同様に左支柱カバー (8) も締めてください。

G: ステップ2で取り外したモーターカバー (6) をネジ (13) で取り付けてください。

注意) Eは最後に電源を入れた後、傾斜をつけると作業しやすくなります。



P13は8000T手すり付の説明となります。

手すり付ではない場合はP14へお進み下さい。

手すりの取付け

パーツチェック

下記のパーツが揃っているかを確認します。

- ① ハンドルバーエンドキャップ : 2 個
- ② M6*15 ボルト : 4 本
- ③ M8*20 ボルト : 8 本
- ④ M8 ロックワッシャー : 8 枚
- ⑤ M8 フラットワッシャー : 8 枚

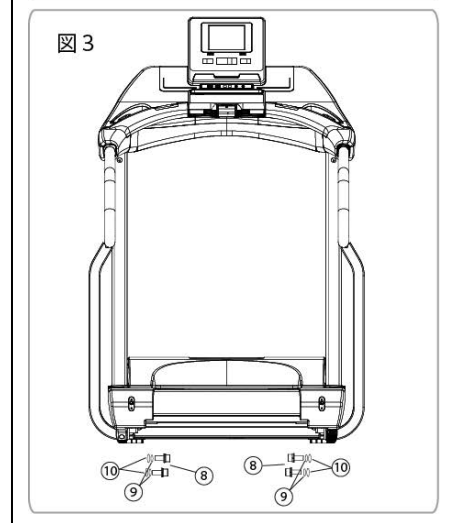
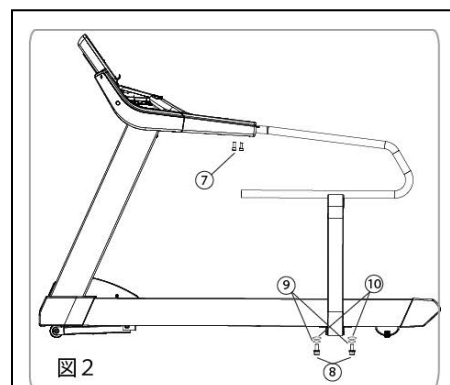
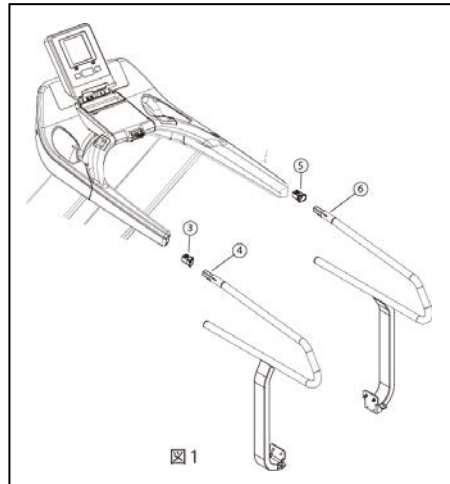
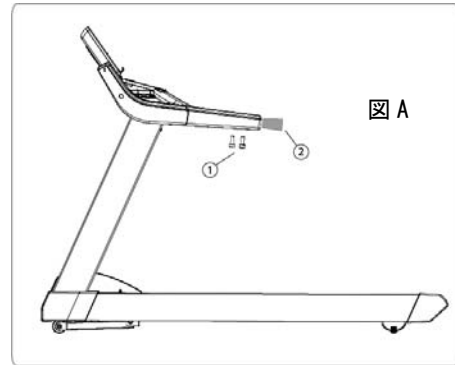
1. エンドキャップ取外し (図 A 参照)
 ハンドルバーのエンドキャップを止めているハンドルバー裏側に付いている2本のスクリーボルト (1) を取り外してエンドキャップを外します。取り外しにくい時はマイナスドライバーなどでエンドキャップの両側から挟みだしてください。
 その後、手すり取付け用のエンドキャップをハンドルバーにセットして下さい。

2. ハンドル取付け用アダプター装着 (図 1 参照)
 手すり用のエンドキャップ (3) をボルト孔を下向きにしてハンドルバーに取り付けます。右にも同じようにエンドキャップ (5) を取り付けます。

3. ハンドルの取り付け1 (図 2 参照)
 左手すり (4) を図 2 を参照に取り付けます。取り付け後に手すり上部を M6*15 ボルト (図 2 ⑦)、下部を M8*20 ボルト (⑧)、M8 ロックワッシャー (⑨)、M8 フラットワッシャー (10) で下からフレームに固定します。
 右側も同様に取り付けます。

注意) 取り付けにくい時は本体を左右どちらかに傾けて片側ずつ取り付けて下さい。

4. ハンドルの取り付け2 (図 3 参照)
 図を参考に内側から M8*20 ボルト (⑧)、M8 ロックワッシャー (⑨)、M8 フラットワッシャー (10) でフレームに固定します。

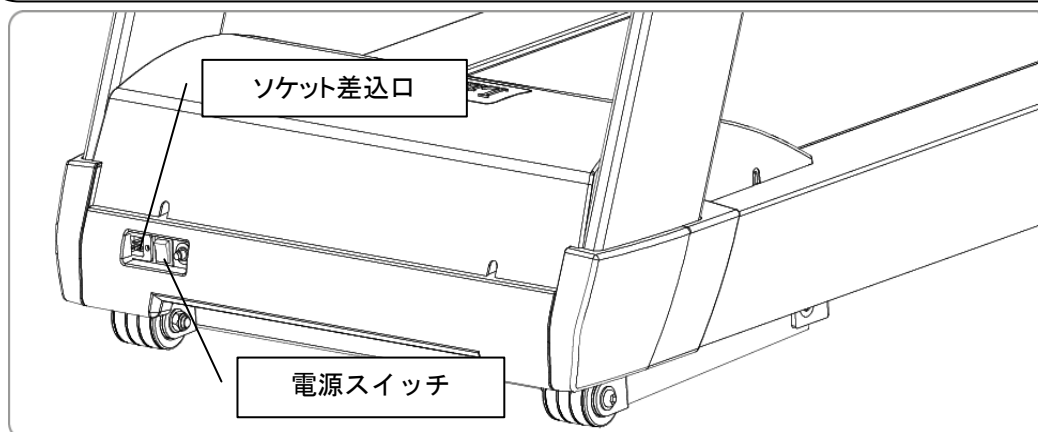


電源コンセントの取付

プラグを下図の本体ソケットに差し込んでコンセントを繋いだ後に電源スイッチを入れます。

100V でご使用の場合のご注意

必ず単独のコンセント（常時 1500W 供給可能）でご使用ください。タコ足配線等で電力供給の場合は電力が足りずに正常に動かなくなる場合がございます。本体がスピードダウンや急に止まってしまう時などは、電力不足の可能性が考えられますので一度電気店様へご相談下さい。



ご使用前の日付と時間の設定

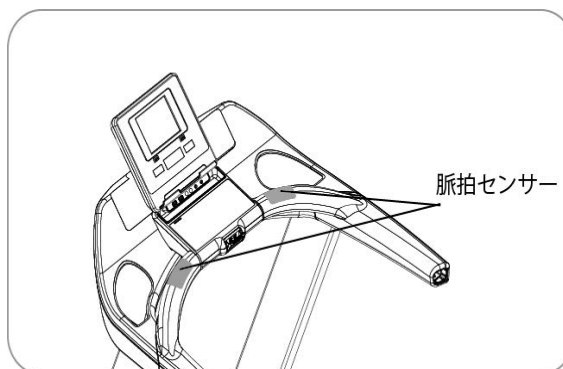
コンソールで日付と時間をセットします。コンソール表示部をご参照

- 1・一旦安全キーを手前に外し、再度セットします。
- 2・STOP を 3 秒押すと日付、時間入力モードになりますので、ENTER で確定してください。
- 3・西暦の入力：UP/DOWN で年を入力し ENTER で確定してください。
- 4・月の入力：UP/DOWN で月を入力し ENTER で確定してください。
- 5・日の入力：UP/DOWN で日を入力し ENTER で確定してください。
- 6・時間の入力：UP/DOWN で時間を入力し ENTER で確定してください。
- 7・分の入力：UP/DOWN で分を入力し ENTER で確定してください。

脈拍について

脈拍を測定するには右図のパルスセンサーを両手で握ります。もし脈拍が検知しにくい場合は手のひらを霧吹きなどで少し湿らしてください。

HRC（脈拍）コントロールプログラムトレーニング使用時に使います。



- パルスセンサーを握るとコンソール PLUS 部にハートマーク ♥ が点滅します

トレーニング前の確認

● トレーニングをする服装について

運動に適した服装をしてください。また、ひも類のない服装にしてください。

例) 静電気のおきにくいトレーニングウェアなど

① 長い髪の毛は束ねてください。

※転倒したとき、髪の毛などがベルトに巻きこまれるとケガをする恐れがあります。

② 安全キーのクリップを衣服に取り付けてください

※たるみの多い衣服にクリップを付けていると緊急時に安全キーが外れにくいので、紐の長さを調節し、なるべくたるみの少ない部分にクリップを取り付けてください。

③ 運動しやすい靴を使用してください。

注意！！

スリッパや草履は脱げやすく転倒しやすいため必ず靴を履いて運動を行なってください。

靴裏にローラーがあるものも禁止！！



● 準備・整理運動をする

トレーニングの前には準備運動を、終わった後には整理運動をしましょう。

※トレーニングの前と後の準備・整理運動(ストレッチ)は、筋肉の緊張をほぐし、筋肉疲労を早く回復させます。細く長く息を吐きながら、下図を参考にしてストレッチをしましょう。



肩と体側のストレッチ



股関節のストレッチ



太股のストレッチ



ふくらはぎのストレッチ

トレーニング前の確認

● 正しい歩き方

《 正しい歩き方のポイントを参考にして、効果的なトレーニングをしましょう。 》

1 正しい姿勢

背筋を伸ばし、ベルトの中央で歩きます。
前かがみにならないように、前をまっすぐ見ながら歩きます。



2 手足の動かし方

手:

慣れるまではハンドルを握って歩行してください。慣れてきたら、歩行するリズムに合わせて軽く振ります。

足:

やや歩幅を広くとり、かかとから着地し足裏全体に重心をかけ、最後は足の指先を立てるように歩きます。

※ベルトの中央で歩くようにしましょう！！

《 次のような歩き方はしないでください。機器の故障の原因になります。 》



つっぱり歩き:

両手でハンドルを握り、両足でベルトの動きに逆行する歩き方
一時的にベルトに大きな負荷がかかり故障の原因になります。



はし歩き:

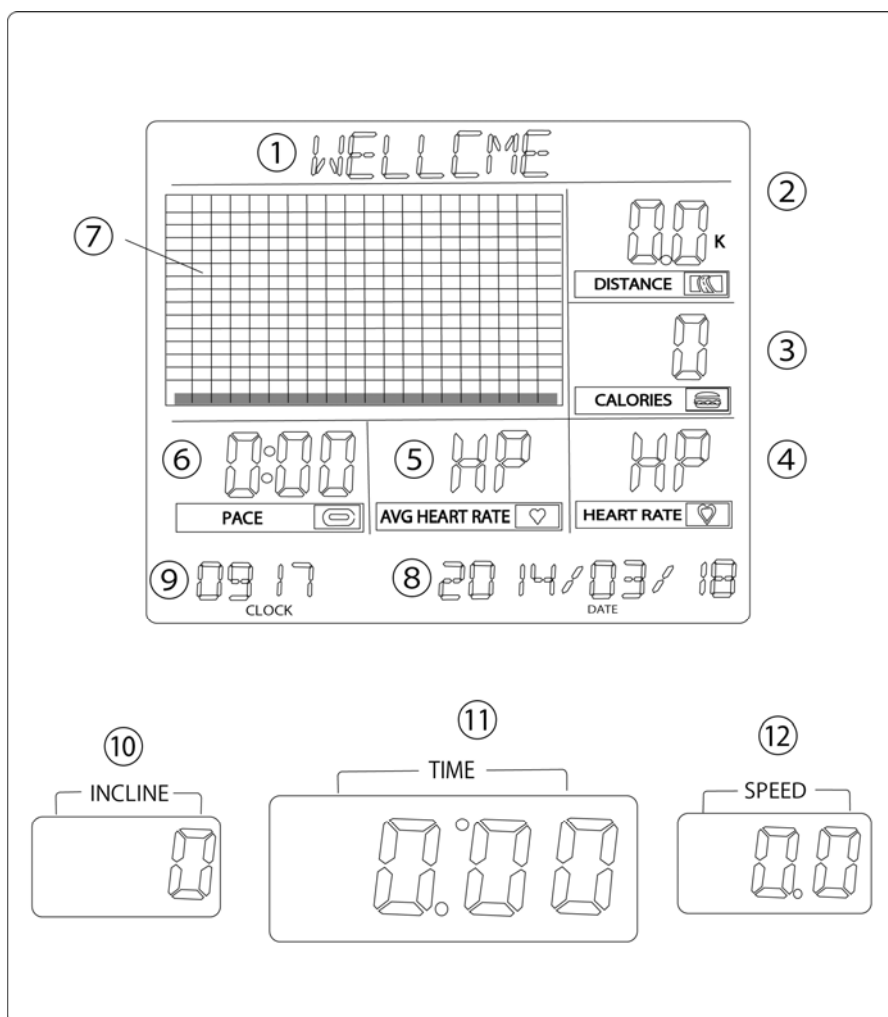
ベルト左右、どちらかの端側ばかり歩く歩き方
ベルトの片寄りの原因になります。



はし歩き:

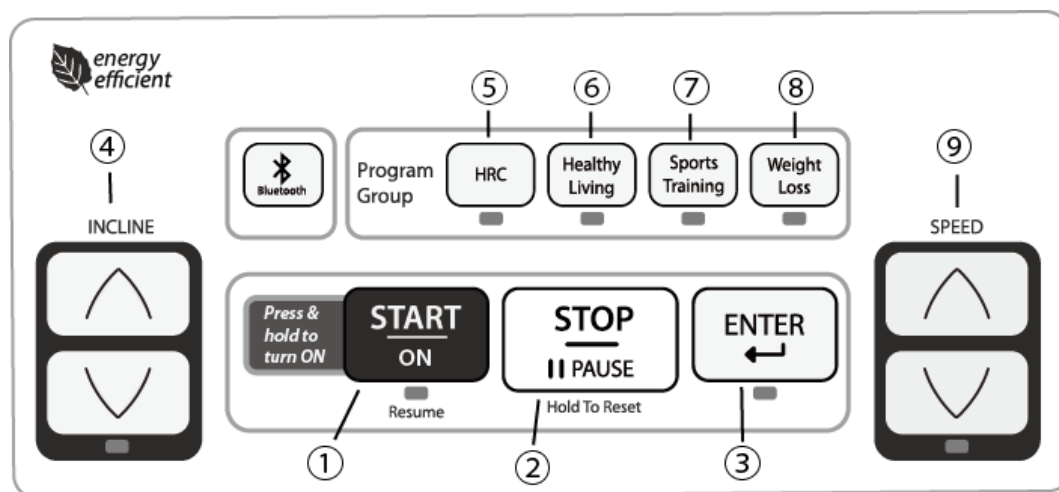
ベルト左右、どちらかの端側ばかり歩く歩き方
ベルトの片寄りの原因になります。

操作画面の説明



①	メッセージ表示窓	運動メニューを表示
②	DISTANCE (ディスタンス)	走行距離 (km)
③	CALORIES (カロリー)	カロリーを表示 (0~999)
④	HEART RATE (ハートレート)	目安の脈拍値 (50~180)
⑤	AVG HEART RATE (AGV ハートレート)	平均脈拍値
⑥	PACE (ペース)	1km を走行する為に掛かる時間
⑦	マトリックス	メニューに合わせたスピードをグラフで表示
⑧	DATE (デート)	西暦日付
⑨	CLOCK (クロック)	時間
⑩	INCLINE (インクライン)	傾斜レベル (-3~+12 レベル)
⑪	TIME (タイム)	運動時間 10 : 00~99 : 59
⑫	SPEED (スピード)	速度 : 前進 0.2~20、後進 0.2~5.0k/h 0.1k/h 単位

操作ボタンの説明



①START (スタート)		運動をスタートさせるときに押します。
②STOP・Pause (ストップ ・ポーズ)		運動を一旦中止する場合に押し、再度運動を始めるには START①を 押します。90 秒間何もしなければ設定数値はリセットされます。 又、新たに運動される時など 3 秒間長押しすると数値がリセットさ れます。
③Enter (決定)		時間やスピード、その他の入力を確定する場合に押します。
④・⑨ Arrow Buttons (矢印)		△▽でスピード⑨や傾斜④の数字を上げ下げする場合に押します。
⑤・⑥・⑦・⑧ Program Buttons (プログラム)		エクササイズプログラムを使用時に押します。
Bluetooth Button		Bluetooth を ON あるいは OFF にする場合に押します <u>注意) 日本仕様はご使用いただけません。</u>

- 操作未使用時は 約 10 分後にオールクリアされます (節電モード)
再度ご使用される場合は START①を押します。(初期画面になります)

便利な機能:スマートフラッシュボタン

運動前の操作は各ボタン下の光が次の動作を導いてくれます。

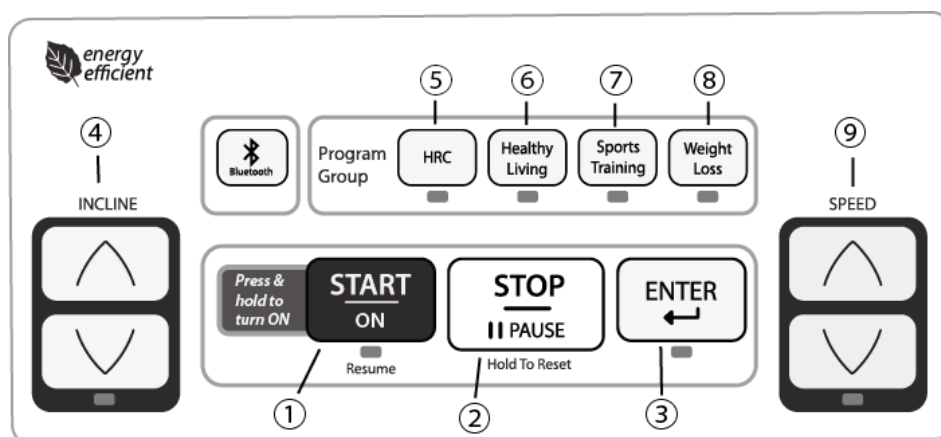


簡単操作方法 マニュアルモード

マニュアルでのご使用の場合は下記の手順で操作をします。

START①を押します。(自動的にマニュアル表示になります)

1. 走行ベルトが作動しTIME(時間)が00:00からカウントアップします。
2. お好みの速度にするにはSPEED⑨の上下ボタン、又は傾斜角度はINCLINE④の上下ボタンで調整します。
3. 終了する場合はSPEED⑨の矢印下向きボタンで減速し傾斜を付けている場合はINCLINE④の下ボタンを押して必ずINCLINE表示部をゼロにしてSTOP②にて停止させます。一時停止するにはSTOPを1回押します(再起動はSTART①を押します。)一時停止後約90秒経過するとパネル表示がオールクリアされます。



注意) 非常時以外は、安全キーで停止させないで下さい。故障の原因となります。
通常運動を停止する場合はSTOPボタンで停止してください。

● 時間設定

1. MANUAL(初期)画面にてENTER③を2回押すとTIME部が点滅しますのでSPEED⑨の上下ボタン、又はINCLINE④の上下ボタンで時間を設定し(10~90分)ENTER③を押す。
2. 体重kgをSPEED⑨の上下ボタン、又はINCLINE④の上下ボタンで入力しENTER③を押す。
3. START①を押し運動開始します。

TIME(時間)がカウントダウンし0になるとアラームがなり停止します

● 逆回転モード (REVERSE) 逆回転しますので注意!してください。

1. MANUAL(初期)画面にてSPEED⑨の下ボタン、又はINCLINE④の下ボタンでMANUAL REVERSEを選択しENTERを押す。
2. TIME(時間)をSPEED⑨の上下ボタン、又はINCLINE④の上下ボタンで入力しENTERを押す。
3. WEIGHT(体重)をSPEED⑨の上下ボタン、又はINCLINE④の上下ボタンで入力しENTERを押しSTART①にて運動開始します。

プログラム構成

各プログラム(下図参照⑥～⑧)は3段階のレベルに分かれています。

例) ボタン⑦Sports Training



プログラムの種類

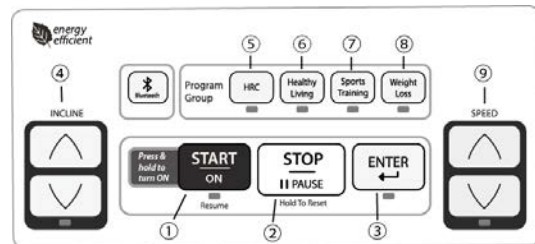
4つクイックプログラムボタン

- HRC⑤：脈拍トレーニング
- Healthy Living⑥：健康重視のトレーニング
- SPORTS TRAINING⑦：筋力アップトレーニング
- WEIGHT LOSS⑧：減量・ペーストレーニング

その他のプログラム（上記プログラムも重複しています）

初期画面又は MANUAL 画面で

SPEED⑨の下ボタン、又は INCLINE④の下ボタンを押すと下記の順にその他のプログラムが運動画面に表示されます



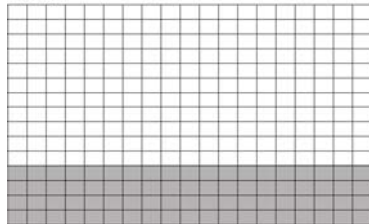
MANUAL

- MANUALREVERSE-----走行部の逆回転（後ろ歩きトレーニング）時に使用します。
- FITNES TEST-----フィットネスト（1.6km 走行）
- HRC INTERVAL（HRC⑤ボタン）-----脈拍制御プログラム
- HRC CONSTANT-----脈拍制御プログラム
- CUSTOM USER2-----ユーザープログラム
- CUSTOM USER1-----ユーザープログラム

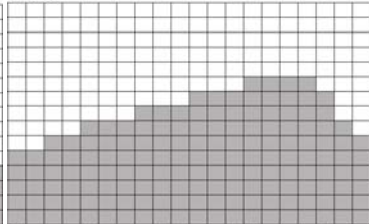
プログラム表

以降はスピードが8キロ以上の走行メニューとなります。(縦がスピード、横は経過時間)

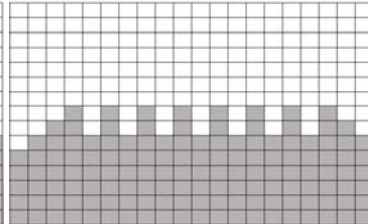
3/4 HRC INTERVAL / CONSTANT
脈拍制御コントロール



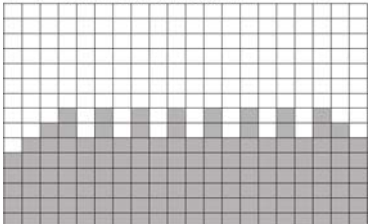
7 UP HILL WALK
登り坂



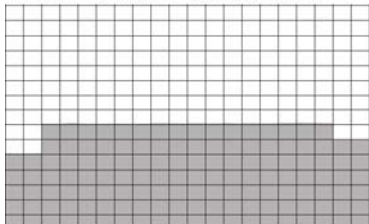
8 UP HILL WALK
SHORT INTERVAL-2 ショートインターバル



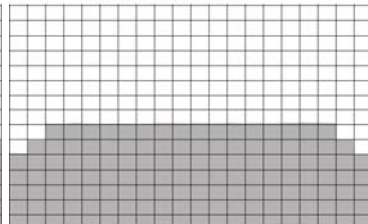
9 CARDIO RUN
カーディオラン (心肺機能を鍛える)



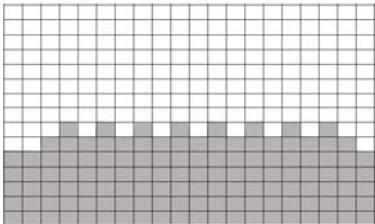
10 LONG SLOW DISTANCE-2
ロングスローディスタンス (ゆっくり長い距離)



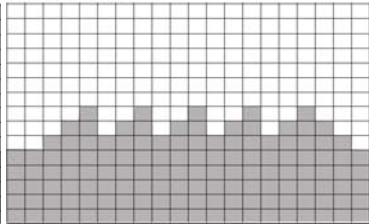
11 STEADY PACE
ステディペース (安定した速度)



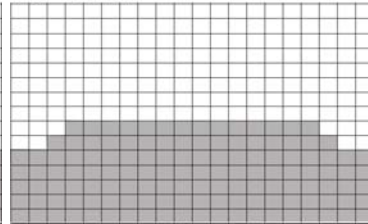
12 UP HILL INTERVAL
アップヒルインターバル (上り坂)



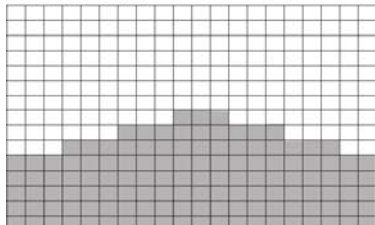
13 LADDER
ラダートレーニング



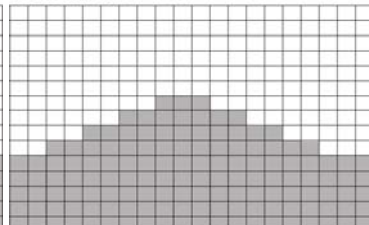
14 PLATEAU CLIMB
プラトークライム



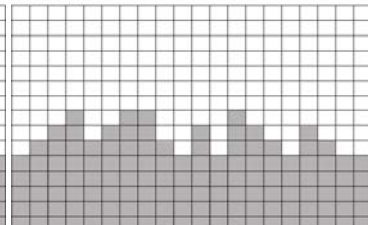
15 PYRAMID CLIMB
ピラミッドクライム



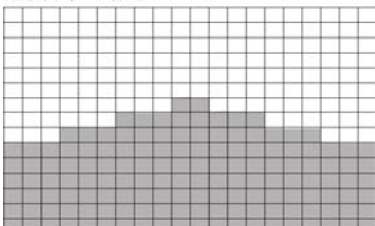
16 UP HILL CLIMB
アップヒルクライム



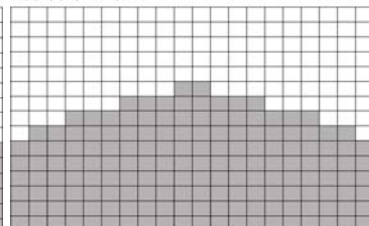
17 FARTLEK
ファルトレク



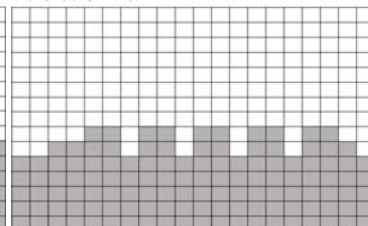
18 NEG INTERVAL-2
NEG インターバル-2



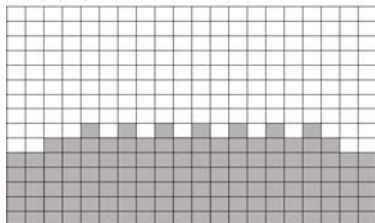
19 NEG INTERVAL-1
NEG インターバル-1



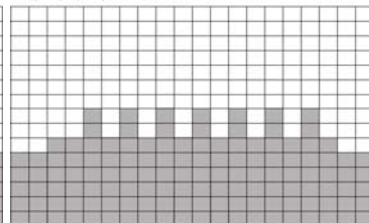
20 LONG INTERVAL
ロングインターバル



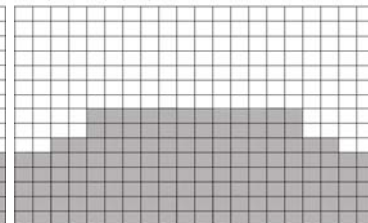
21 MOD INTERVAL
モッドインターバル



22 SHORT INTERVAL-1
ショートインターバル-1



23 LONG SLOW DISTANCE-1
ロングスローディスタンス-1



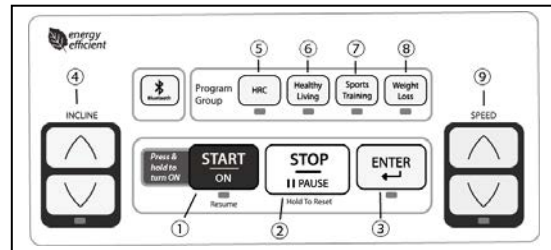
プログラムの操作方法 Program Group

(プログラムグループ)

1. プログラムを選択する (図⑤⑥⑦⑧)

各プログラム選択したら ENTER③を押してください。

その他のプログラムを選択するには、SPEED⑨の上下ボタン、又は INCLINE④の上下ボタンを押してください。各プログラムでは



スピードや傾斜レベルを脈拍に合わせて自動で制御しトレーニングすることが出来ます。又、運動中は⑨と④のボタンでスピードと傾斜を任意で調整することができます。

2. INCLINE CONTROL MODE(インクラインモード 傾斜レベル自動制御)と SPEED CONTROL MODE(スピードコントロールモード速度自動制御)のどちらかを選択し ENTER③を押す。

3. PROGRAM LEVEL(プログラムレベル)を選択する

プログラムには 3 段階の強さレベルがあります。(1 は弱く、3 が強い) SPEED⑨又は INCLINE④のボタンで選択し入力したら ENTER (③) で確定してください。

4. 運動時間を設定する

SPEED⑨又は INCLINE④のボタンで時間を入力したら ENTER (③) で確定してください。

5. 体重を入力する

SPEED⑨又は INCLINE④のボタンで体重を入力したら ENTER (③) で確定してください。

6. START (①) で開始してください。

ユーザープログラム (CUSTOM USER1 又は CUSTOM USER2 を選択)

予めご自身でお好みのスピードや角度を設定出来るプログラムです。

1. CUSTOM USER1 (ユーザー 1) あるいは CUSTOM USER2 (ユーザー 2) を選択する

SPEED⑨又は INCLINE④のボタンで選択し ENTER (③) を押す。

2. 目標運動時間を設定する

SPEED⑨又は INCLINE④のボタンで運動時間 TIME の入力 (10~99 分) し ENTER (③) を押してください。

3. 使用者の体重を設定する

SPEED⑨又は INCLINE④のボタンで体重 Kg を入力し ENTER (③) を押す。

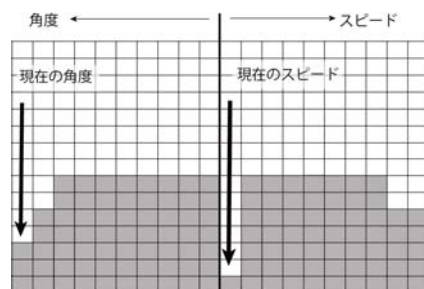
4. スピードと傾斜角度を同じ画面で交互に入力します

1 セグメントずつ、合計 20 セグメント (SE01~SE20 まで) 全てを SPEED⑨又は INCLINE④のボタンでお好みの傾斜レベル・速度を入力し ENTER (③) を押してください。設定した運動時間がこのセグメントにて分割されます。

例 20分に設定した場合は1セグメント1分で右側に移行していきます。

5. START①(スタート)を押す。

スピードと傾斜レベルのセグメントが同時に右へ移行し SE20 まで行くと (TIME UP) 終了 END します。



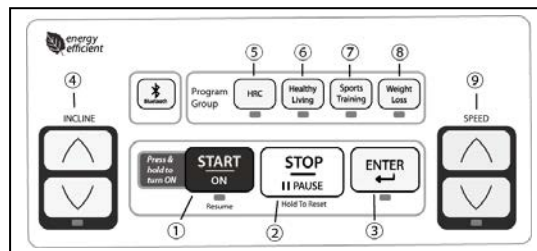
HRC CONSTANT (脈拍コントロールプログラム)

脈拍コントロールプログラムを使用するには、使用者の最高と最低の脈拍を設定し、設定した間の脈拍を保ちながらエクササイズを行います。脈拍を測定するにはハンドルグリップを握りながら運動します。

手を離し 30 秒以上経過すると AUTO

PAUSE (自動一時停止) NO HR DETECTED

(脈拍が検知できません) と表示されます。再度両手で握り直し START①を押す。



HRC- CONSTANT (脈拍を安定させるための自動制御)

1. HRC (⑤) を押す。運動メニューに HRC CONSTANT と表示されます
ENTER③を押す。
2. SPEED⑨又は INCLINE④ボタンで INCLINE CONTROL MODE(インクライン自動制御)か SPEED CONTROL MODE (スピードにて自動制御) を選択し ENTER③を押す。
- 3・時間を設定する
SPEED⑨又は INCLINE④のボタンでプログラムの時間を入力したら ENTER③で確定してください。
- 4・体重を設定する
SPEED⑨又は INCLINE④のボタンで体重を入力したら ENTER③で確定してください。
- 5・年齢を設定する
SPEED⑨又は INCLINE④のボタンで年齢を入力したら ENTER③で確定してください。
- 6・脈拍を設定する
SPEED⑨又は INCLINE④のボタンで目標脈拍数を入力したら ENTER③で確定してください。START①を押す。
運動メニュー部に WARM UP と表示されはじめに 3 分間のウォーミングアップを行います。3 分経過後、設定した時間からカウントダウンしていきます。
- 脈拍設定値にて脈拍を近づけるようスピード又は傾斜レベルのどちらかで負荷を自動制御致します。走行しないとスピードと傾斜制御が反応しない場合があります。
- ご使用時、手を離し 30 秒以上経過すると AUTO PAUSE (自動一時停止) NO HR DETECTED (脈拍が検知できません) と表示されます。再度両手で握り直し START①を押してください。

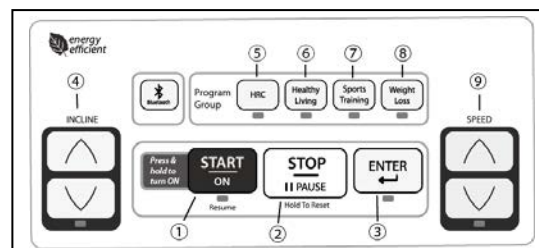
HRC- INTERVAL (脈拍コントロールプログラム)

1・HRC INTERVAL を選択

SPEED⑨又は INCLINE④のボタンで HRC INTERVAL を選択し ENTER③を押す。

2・プログラムモードを選択する

SPEED⑨又は INCLINE④のボタンで INCLINE CONTROL MODE 又は SPEED CONTROL MODE のどちらかを選択し ENTER③を押す。



3・時間を設定する

SPEED⑨又は INCLINE④のボタンでプログラムの時間を入力し ENTER③で確定してください。

4・体重を設定する

SPEED⑨又は INCLINE④のボタンで体重を入力し ENTER③で確定してください。

5・年齢 (AGE) 設定する

SPEED⑨又は INCLINE④のボタンで年齢を入力し ENTER③で確定してください。

6・最高脈拍数を設定する

SPEED⑨又は INCLINE④のボタンで最高脈拍数を入力し ENTER③で確定してください。

7・最低脈拍数を設定する

SPEED⑨又は INCLINE④のボタンで最低脈拍数を入力し ENTER③で確定してください。

START①を押す。

運動メニュー部に WARM UP と表示されはじめに3分間のウォーミングアップを行います。3分経過後、設定した時間からカウントダウンしていきます。

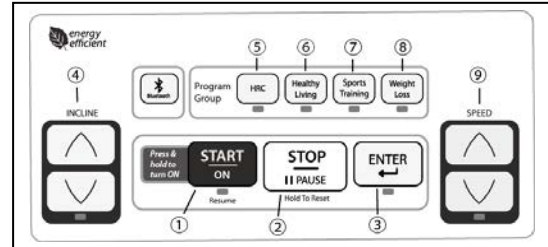
- 最高・最低の脈拍設定値間にて脈拍を近づけるとスピード又は傾斜レベルのどちらかで負荷を自動制御します。最高・最低値の幅が広いとスピード/傾斜制御が反応しない場合があります。
- ご使用時、手を離し30秒以上経過すると AUTO PAUSE (自動一時停止) NO HR DETECTED (脈拍が検知できません) と表示されます。再度両手で握り直し START①を押す。

プログラム中の操作

運動中 SPEED⑨又は INCLINE④のボタンでスピードと傾斜を任意で調整できます。中断するには STOP (一時停止) ボタンを押し再度使用する場合は START①を押してください。

FITNESS TEST (フィットネステスト)

このテストは V02MAX (最大酸素摂取量) を簡易的に測定します。性別、体重、脈拍、時間を入力し、その平均値から目安で評価します。1.6km の距離で判定します。



操作方法

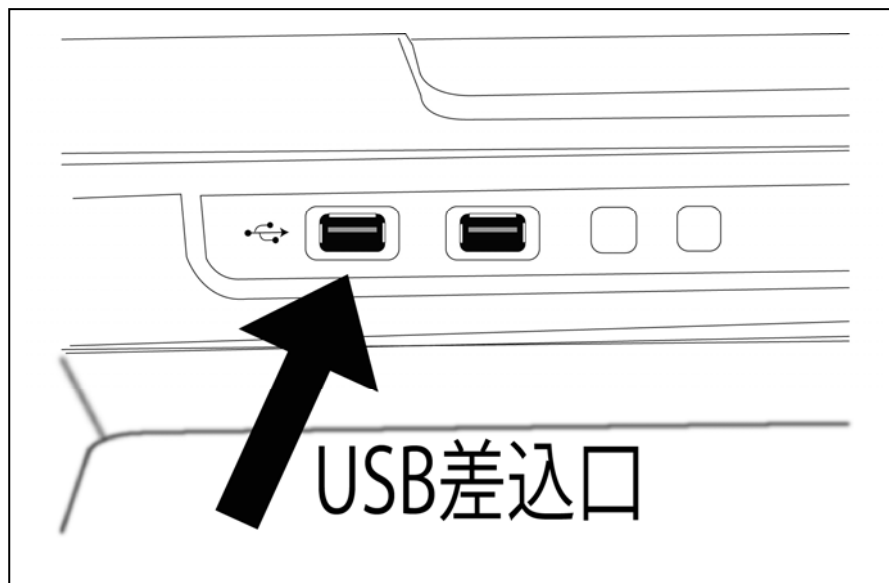
- 1・窓に FITNESS TEST と表示されるまで SPEED⑨又は INCLINE④のボタンを押し、ENTER③で確定してください。
- 2・SPEED⑨又は INCLINE④のボタンで体重 KG を入力し、ENTER③で確定してください。
- 3・SPEED⑨又は INCLINE④のボタンで年齢 AGE を入力し、ENTER③で確定してください。
- 4・SPEED⑨又は INCLINE④のボタンで性別 SEX を入力し、ENTER③で確定してください。
1 は (MALE) 男性で 0 は (FEMALE) は女性です。
- 5・START①を押して開始してください。
- 6・終了後 V02MAX の数値が表示されます

注意) この評価はあくまでも目安です。

USB 差込口について

操作画面と操作ボタンの間にある 2 つの USB は電気機器または通信機器の充電器としてお使いください。

注意) USB ケーブルは付属しておりません。お手持ちのケーブルをご使用下さい。



メンテナンス

走行ベルトの調整方法

はじめに

走行ベルトは人の体重がかかりながらも回る最も重要な部分です。
ベルトが滑りやすいように日ごろのメンテナンスが必ず必要となります。
購入時は走行ベルトが固いため、早ければ約1週間ぐらいで調整が必要となる場合がございます。

ベルト調整が必要となる症状

- 走行ベルトが左右どちらかに寄っている。
- 歩行中(走行中)に左右どちらかの足を前に着地した時に走行ベルトだけ止まるような感じがする。(スリップする)

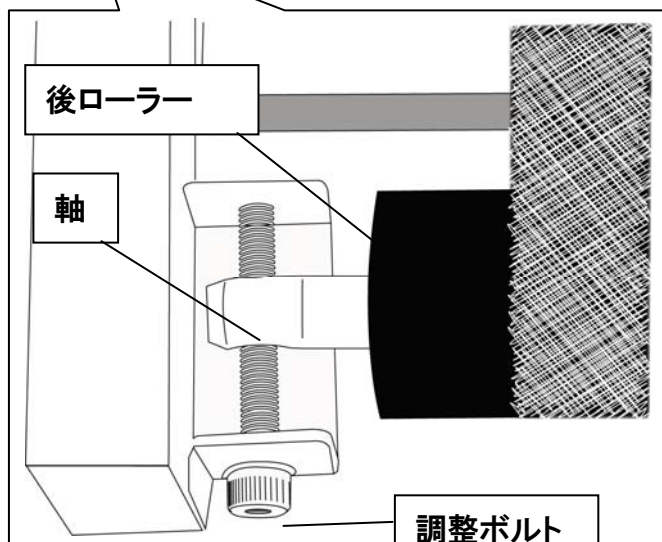
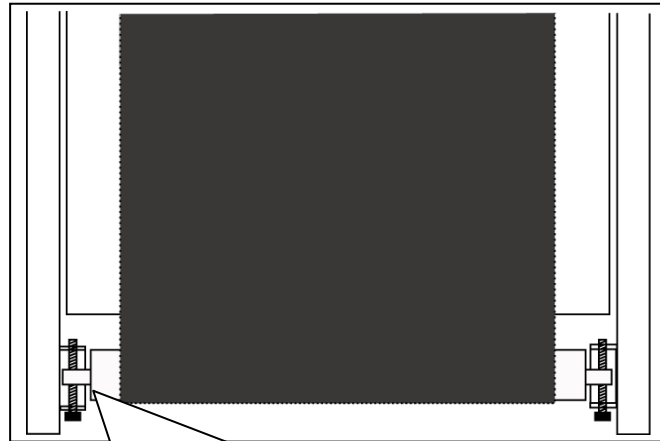


メンテナンス

1. 走行ベルトが調整できる仕組みの説明

ステップ後方のカバーの中は右図のように後ローラーの左右の軸に対して直角に調整ボルトが付いています。

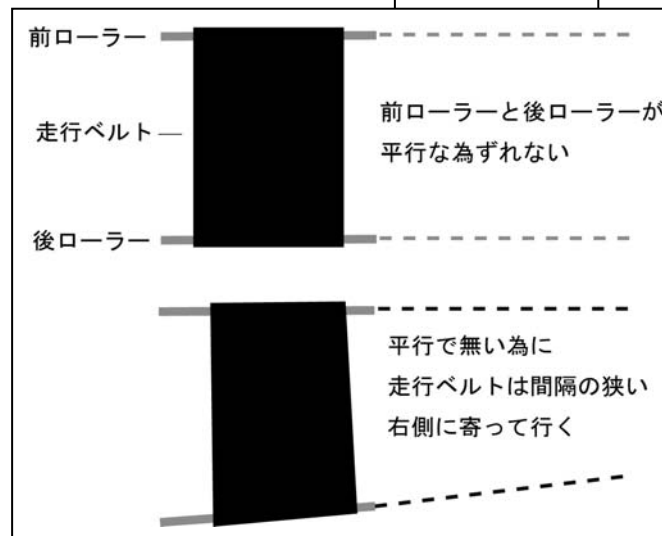
このボルトを回すことにより、後ローラーの軸にもネジ山があり、前後するような仕組みです。



前ローラーと後ローラーは上から見て平行でなければなりません。

どちらかの間隔がずれた場合は右図のようになります。

その際は寄った側の調節ボルトを回して調整が必要です。



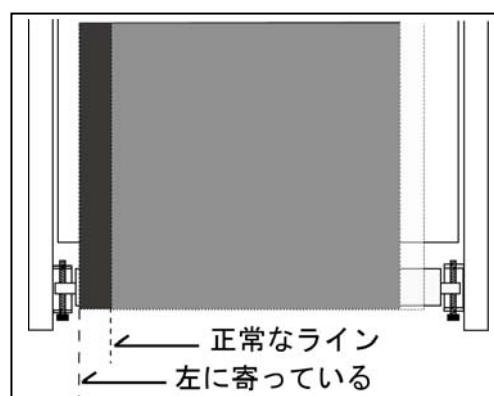
メンテナンス

2. 走行ベルトの調整の仕組みの説明

走行ベルトがずれる原因として考えられる原因

- 使用者の効き足の蹴る力
- 走行ベルトの伸び(消耗)
- 設置面の傾き

右図のように走行ベルトが左に寄っている場合の調整方法を説明します。

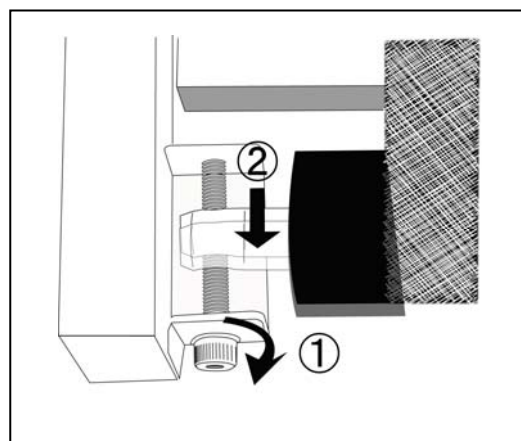


前ページで説明したように前後ローラーが平行で無い為、左に寄った場合は左側の後カバーの孔に、付属の六角レンチを使って、調整ボルトを回して調整します。右に寄った場合は右の調整ボルトを回して調整します。



右図はカバー内部の仕組みを分かりやすくするためのものです。

調整ボルト①を六角レンチで右に回すとローラーの軸②が後に下がります。



メンテナンス

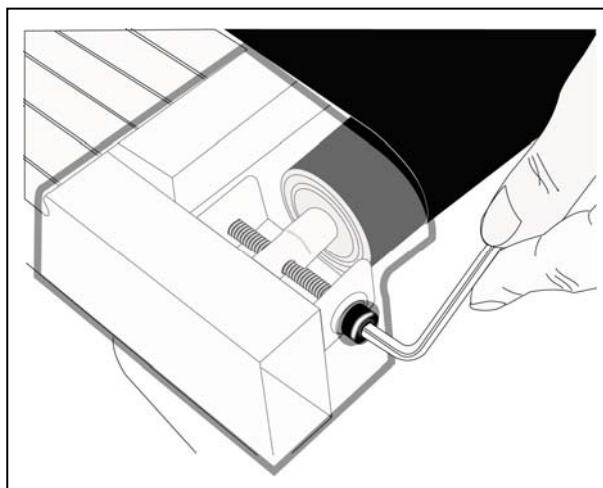
3. 走行ベルトの調整方法

1.

初めにルームランナーの電源を入れて走行ベルトを時速 2Km/h ぐらいで動かしながら調整してください。

1 度に回す目安として六角レンチは 90 度ぐらいが目安です。

あくまでも 90 度と言うのは目安ですので実際に走行ベルトが移動するのを目で見ながら微調整してください。



2.

おおよそ走行ベルトが中心に寄ったら、時速 6Km/h ぐらいに速度を上げて、人が乗らない状態で微調整を続けます。

微調整の際に逆側に寄りすぎた場合は調整ボルトを少し左回しにしたりして調整します。

3.

最後に実際に走行面に乗って、時速 4～6Km/h ぐらいで走行ベルトを回し、通常よりも強めに踏ん張るように踏み込みながら歩行してください。

走行ベルトだけが滑るような感じでしたら左右の調整ボルトを同じ回転だけ右回ししてください。ちょうど滑らなくなったところが適正の走行ベルトの張りです。



その後、通常通りの走行をしてベルトのズレを確認してください。

異常なければ走行ベルトの調整は完了です。

メンテナンス

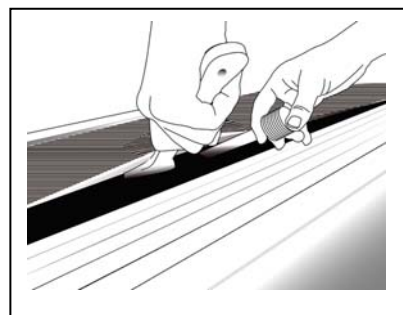
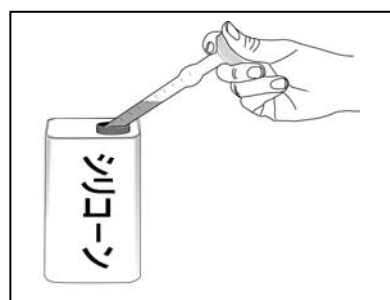
シリコン塗布方法

シリコン(潤滑剤)塗布は必ず必要です！

走行ベルトは常に人の体重を乗せて走行板の上を滑っています。シリコンを塗布することで走行ベルトの潤滑をやすくしており、モーターやモーター基盤等に負担が掛からないように助ける役目もしています。

ご使用頻度により異なりますが、業務用トレッドミルは 1～3 日毎で噴霧してください。(目安)

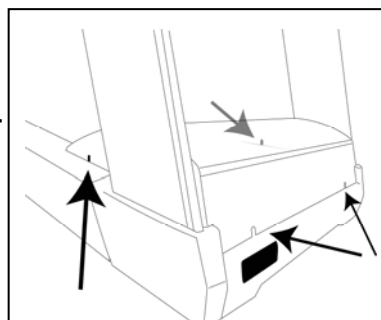
1. 走行ベルトと走行板の間にヘラを入れて、なるべく奥の方のベルトを持ち上げるようにします。
2. 走行板の幅の中心にシリコンが付着するように本体の左右から塗布します。走行板の全長の前から後まで移動させながら塗布してください。
3. その後、低速スピードで人が乗った状態で走行ベルトを回して、足の裏で伸ばすように 3 回転ほど回します。



3～6ヶ月ごとのお手入れ

●モーターカバー内の清掃

コンセントを必ず抜きます。右図の矢印部分のモーターカバーのネジを緩めてカバーを開けて、カバー内部のホコリなどを取り除いてください。
(折畳んだ状態でネジを外すタイプもあります)



●走行板の拭き取り清掃

走行ベルトを緩めて、走行板を中性洗剤を含ませ、固く絞った雑巾などできれいにシリコン、ホコリ等を拭き取ってください。拭き取り後、走行板にシリコンを塗布してから走行ベルトを調整します。

トラブルシューティング

本製品は電氣的に障害が起きるとディスプレイにエラー表示が出ます。エラー表示が出たときや本体が動かなくなってしまった時には下記を参考にしてください。また、分からない場合は販売店様へ詳しい症状をご連絡してください。

症状/表示エラーコード	原因	対処方法/確認箇所
AC-1	電圧不足	本体に必要な電圧 AC100V が足りません。 一度、コンセントを抜いて5分程放置して、本体の電気を完全に放電させてから、再度電源を入れてみて下さい。 頻繁になるようでしたら電気工事に相談し、お部屋電圧を上げて下さい。 もしくは販売店へご相談ください。
AC-2/AC-3	過電圧	電圧の高い場合のエラーコード 一度、コンセントを抜いて5分程放置して、本体の電気を完全に放電させてから、再度電源を入れてみて下さい。 頻繁になるようでしたら電気工事に相談し、お部屋電圧を確認ください。AC135V以上の過電圧 電気業者あるいは販売店へご相談ください。
AC-4/AC-5	過電流	急激に電流が基盤に流れた時のエラーコード 走行ベルトの消耗などで電子部品に負担が掛かっているおそれがあります。 走行ベルトの張り調整、走行板へのシリコンスプレーの噴霧をしてください。 メンテナンスをあまりされていないようでしたら走行ベルトの交換をお勧めします。
AC-6	インバータの故障	走行ベルトの消耗などで電子部品に負担が掛かっているおそれがあります。 一度、コンセントを抜いて5分程放置して、本体の電気を完全に放電させてから、再度電源を入れてみて下さい。 頻繁になるようでしたら電気工事に相談し、お部屋の電圧を上げて下さい。 販売店へご連絡してください。
AC-7	モーター基盤類の故障	一度、コンセントを抜いて5分程放置して、本体の電気を完全に放電させてから、再度電源を入れてみて下さい。 頻繁になるようでしたら販売店へご連絡してください。
UART	電気系統の異常	インバーターの故障、ケーブルの接続不良。販売店に連絡してください。

トラブルシューティング

症状/表示エラーコード	原因	対処方法/確認箇所
①パネル(画面)が何も表示されない	電源が入っていない	1. 本体下の電源スイッチが「I」側へ押し込んでいるか確認 2. 入っていればブレーカーの確認(P34 参照)
②パネルが何も表示されない	電気がパネルまで通っていない	1. 組立手順を見直して、ケーブルの差し込みを抜き差しして下さい。 2. モーターカバーを開けて、コンピューター基板に刺さっているコネクタを確認して下さい。 注意)電源コンセントは抜いて作業をしてください。
走行ベルトが左右に偏る	走行ベルトの張りが左右異なる	本取扱説明書の P27 からのメンテナンスのページをご確認の上、走行ベルトを調整してください。
ベルトがスリップする (ベルトだけが止まる)	走行ベルトの張りがゆるい	本取扱説明書の P27 からのメンテナンスのページをご確認の上、走行ベルトの張りを調節してください。
走行ベルトが乗ると遅く なって止まる	走行ベルトの摩耗が大きくなっている。 または消耗	定期的なシリコンはされていますか？(P30 参照) 電気を入れずに足で走行ベルトを後ろに蹴るように滑らせて、スムーズに動くかどうか確認して下さい。 もし重たく感じる様でしたら走行ベルトの摩耗が激しいと思われます。 走行ベルトの消耗の場合は走行ベルトの交換
脈拍が感知しない	パルスセンサー部分が感知しない。 /ケーブルの断線	手を少し、霧吹きなどで湿らせてください。もしくはセンサー部分を清掃してから確認してください(P27 参照)。それでも改善されない場合は販売店へご連絡してください。
E6 または E7 が表示	電気トラブル	電源を OFF にし、5 秒後に ON にしてください。

モニターの点灯が点かない場合はブレーカーを確認してください。

電源が入らない場合の確認

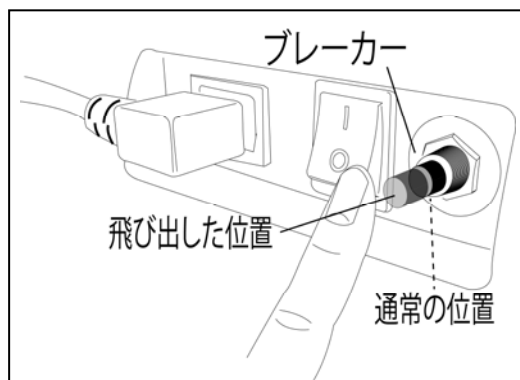
本製品で電源が入らないという場合は

右図のようにブレーカーが飛び出ている場合がございます。

その際は本体前方の前の部分のブレーカーを指で押していただくと解除します。

ブレーカーの飛ぶ原因は走行板のシリコン噴霧が不足の為、走行ベルトが滑りにくくモーターに負荷が掛かり定格以上の電流が流れた場合によく発生します。シリコン噴霧をこまめにしてください。

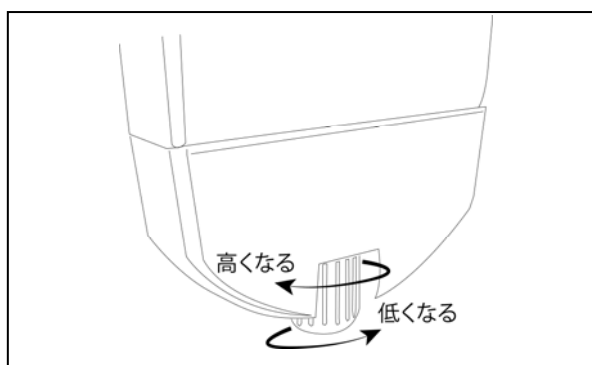
詳しくはメンテナンスページをご覧ください。



本体にがたつきがある場合の調整方法

本製品には後脚が調整できる機構となっております。設置場所でがたつきがある場合は右図を参考に調整してください。

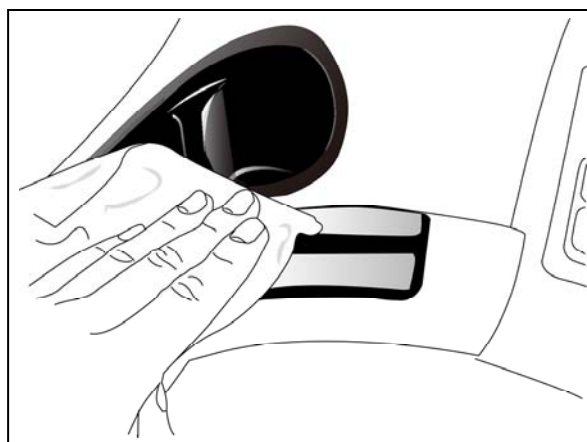
右図のダイヤルを矢印の方へ高くしたい場合は右回しに、低くする場合は左回しにして調整して下さい。



脈拍センサーに触れていないのに音が鳴ったり、数値が表示される場合

中性洗剤をタオルなどに含ませ、脈拍センサーの清掃をして下さい。

注意) 汗などがセンサーの隙間などに入り込むと通電してしまっ音が鳴る場合がございます。定期的に清掃して頂きますようお願い致します。



商品仕様

名称	ヘルスジョガー・リハ
形式	HJ-8000・8000T（Tは手すり付）
電源	AC100 15A 50/60Hz・単相 AC200 20A
傾斜角度	約-3%～+12レベル
設定速度	前進 約0.2～20.0k/h 後進 約0.2～5.0k/h
計器表示	速度・距離・時間・脈拍・平均脈拍・ペース 消費カロリー・傾斜角度レベル
脈拍(パルス)方式	ハンドタッチセンサー式
時間	カウントアップ:10分00秒～99分00秒 カウントダウン:99分00秒～0分00秒
距離	積算表示:0.00Km～999Km(100m単位)
消費カロリー	積算表示:0～999kcal
緊急停止用安全キー	可動式
走路サイズ	(約)幅560×長さ1550mm
本体サイズ	(約)幅930×長さ2050×高1540mm
本体重量	約167Kg
最大使用体重	約160Kgまで
使用環境温湿度	+10～+40℃ 30～80%RH
保存環境温湿度	+10～+50℃ 20～90%RH
使用モーター	ACモーター インバーター制御
コンセント	200V:単相 AC200V20A WF2520(panasonic) 100V:AC100V 15A 常時 1500W 供給可能なアース付コンセントでご使用下さい。
付属品	簡易組み立て用工具、シリコンスプレー 取扱説明書(品質保証書付き)
原産国	台湾

2014年4月現在

保証規定(業務用)

※ お断りなく仕様を変更する場合がありますのでご了承ください。

- 1.) 取扱説明書に従った正常な使用状態で、お買い上げ後1年以内に故障した場合には無償修理いたします。
- 2.) 無償修理期間内に故障して修理を受ける場合は、商品に本書を添えてご購入店または(株)中旺ヘルスへ依頼または送付してください。
- 3.) 無償修理期間内でも次の場合には有償修理になります。
 - ・ 使用上の誤りおよび不当な修理や改造による故障および損傷。
 - ・ お買い上げ後の落下などによる故障および損傷。
 - ・ 火災、地震、水害、落雷、その他の天災地変、公害や電源の異常電圧による故障および損害。
 - ・ 本書の提示がない場合。
 - ・ 本書にお買い年月日、お客様名、販売店名の記入のない場合、あるいは字句を書き替えられた場合。
 - ・ 消耗品(ベルト)
 - ・ 故障の原因が本製品以外に起因する場合。
 - ・ 車両や船舶等に設置された場合に起因する故障および損傷。
- 4.) 本書は再発行いたしませんので紛失しないよう大切に保管してください。
- 5.) この保証書は本書に明示した期間、条件のもとにおいて無償修理をお約束するものです。したがってこの保証書によってお客様の法律上の権利を制限するものではありません。

品質保証書

このたびは、中旺ヘルス健康機器を、お買い求めいただきありがとうございました。本機は厳重な検査を行い高品質を確保しております。しかし通常のご使用において万一、不具合が発生しましたときは、保証規定によりお買い上げ後、一年間は無償修理いたします。

※本機の保証は、日本国内での使用の場合に限ります。
This warranty is valid only in Japan.

※以下につきましては、必ず販売店にて、記入捺印して
いただいでください

品名：ヘルスジョガー・リハ

形式：HJ-8000・8000T(100・200V)

ご芳名：

ご住所：

TEL. ()

お買い上げ店名：

住所：

TEL. ()

お買い上げ年月日： 年 月 日

シリアルNo.

「中旺ヘルス製品についてのお問い合わせ・ご相談は「中旺ヘルスお客様相談センター」

本社：〒452-0011 愛知県清須市西枇杷島町城並 3丁目 2-2

E-mail：hj@jp-chuoh.com

URL：www.jp-chuoh.com

東京営業所：TEL：(03)3835-4399

TEL：(052)501-2577

FAX：(052)501-2588